

Ordföranden har ordet

“Borta bra och hemma bra”

Jag känner mig så privilegierad som har en sommarbostad och en vinterbostad. Nu är jag tillbaka i min vinterbostad i Södertälje sedan i måndags. Rivstartade på tisdagen med ordförandekonferens i SPF seniorerna Stockholmsdistriktet. En dygnskryssning på Birka Gotland. Vi avhandlade en hel del angelägna frågor.

I dag ska jag packa upp mina väskor som jag hade med mig från Öland. I morgon har vi vår funktionärsresa till Skottvång på dagen och på kvällen är det dags för SSK matchen mot Östersund i Scaniarinken. Ja, lika bra att köra hårt från början.

Våra olika aktiviteter i Holmfast är nu i full gång och jag hoppas att ni alla har hittat något som passar er. Vårt nästa månadsmöte är den 14 oktober och då hoppas jag att vi ses. Karin Westerberg kommer ju att underhålla oss med sitt pianospel och vi får nog möjlighet att sjunga med i hennes låtar. Det är som vanligt viktigt att du anmäler dig till träffen senast 11 oktober. Om du får förhinder att komma är det lika viktigt att du avanmäler dig. Detta för att rätt antal smörgåsar görs i ordning.

En annan trevlig aktivitet är Höstfesten den 23 oktober. Kanalbandet har engagerats och det är inte ofta vi har storbandsmusik med solist som underhållning och till dans: Missa inte att anmäla dig senast den 12 oktober till Karin Johnson på karin.johnson@telia.com eller 073-032 84 27.

Ska bli så roligt att träffa er alla igen.

Till sist: *“Borta bra och hemma bra”*

Ebon Eriksson

Ordförande

SPF Seniorerna Holmfast

Stadsvandring i Södertälje



Tisdagen den 22 september samlades 23 medlemmar vid Borgmästarudden för att göra en stadsvandring. Tina Westerlund var vår guide och vi fick verkligen uppleva Södertäljes historia när Tina med stor inlevelse berättade om olika platser, olika hus och spännande personer som bott i husen. Tina inledde med att Södertälje har en spännande historia och efter två timmar av Tinas berättelser var vi övertygade att så är fallet.

Månadsmötet den 9 september

Ett 100-tal medlemmar hade kommit till månadsmötet för att inledningsvis lyssna till ett föredrag av Kommunpolis Anna Lärk på temat



”Så skyddar du dig mot bedrägerier”. Hon redogjorde detaljerat om de vanligaste scenarior som kan uppstå och hur man bör agera

Efter denna nyttiga information var det dags för Carlinges Trio som till kaffet spelade och sjöng melodier, med underbart underfundiga texter som de skrivit själva.



Ett mycket bra och uppskattat månadsmöte som uppstart på hösten.

Nästa månadsmöte är den 14 oktober

Den 14 oktober kommer Karin Westerberg välkänd pianist och lagledare från TV-programmet "Så ska det låta" att underhålla oss. Karin är en otroligt charmig och kunnig "entertainer". Något man inte får missa!!



Därutöver blir det information från styrelsen samt nytt om aktuella och kommande aktiviteter.

Lotterier, kaffe och smörgås finns som vanligt. Anmälan gör du senast söndagen innan till spfholmfast@gmail.com eller SMS till 073-088 43 35. Kostnaden är 60 kr

Den 11 november inleder Holmfastkören och därefter kommer Linedance gruppen under ledning av Robert Müller informera och visa ett program.

Dessutom gästas vi av en av våra sponsorer som visar och berättar om sin verksamhet och vad de erbjuder våra medlemmar

Höstfest med underhållning av Kanalbandet den 23 oktober



Med en blandning av storbandsjazz, schlager och klassisk musik träffas vi till årets Höstfest fredagen den 23 oktober 2026 i Allhuset



Vi samlas kl. 16.00 och minglar en stund i Träffen med en välkomstdrink i handen. Sedan serveras en middag bestående av kyckling med rotfrukter och såser, bröd och ost tillsammans med ett glas vin eller valfri måltidsdryck som ingår i priset. Vi avslutar måltiden med äppelkaka och vaniljsås och kaffe. Ett musikquiz avslutar måltiden.

När vi njutit av maten drar Kanalbandet igång! 17 musikanter spelar plus en solist. De spelar i två omgångar med paus emellan. Passa på och dansa till Kanalbandet! Priset för mat med dryck är 375 kronor per person. Som vanligt har vi en välfylld bar där vi serverar ett varierat utbud av ädla drycker. I baren betalar du med swish eller kontant.

Vi behöver din anmälan absolut senast den 12 oktober som du gör till Karin Johnson på karin.johnson@telia.com, mobil 073 032 84 27. Anmälningsavgiften, 375 kronor, betalar du till Holmfasts plusgiro nr 51 30 13-3. Glöm inte att skriva ditt namn. Anmälan är bindande.

Holmfastgolfens avslutningstävling den 7 september på Vidbynäs södra bana.

Trots några droppar regn och känslan av att hösten var i antågande, blev det en fin tävling med hela 58 deltagare.

Kul att Holmfastgolfen lockar så många duktiga spelare till varje tävling och som har trevligt tillsammans.

Herrklassens resultat

1. Bengt Johansson, 68 slag. GRATTIS!
2. Per Gustafsson, 71 slag
3. Edmund von Mioducki, 71 slag

Damklassens resultat

1. Karin Winblad, 72 slag. GRATTIS!
2. Kerstin Pettersson, 73 slag
3. Marikka Thuresson, 74 slag

2-manna Lag

1. Per Gustafsson/Björn Janhagen
2. Bengt Johansson/Kenneth Jansson
3. Peter Eriksson/Kjell Frögren

Den 17 september hade Holmfastgolfen avslutningsfest i Allhuset.

Under säsongen har Holmfastgolfen genomfört sex tävlingar i Södermanland med nästan 300 deltagare, en otrolig aktiv verksamhet.

Nu var det dags för avslutningsfest och det var närmare 60 som kom när det var dags för stor prisutdelning för säsongens tävlingar, samt inte minst, att kora årets Holmfastmästare i Dam- och Herrklass.

Det bjöds på bubbel med tilltugg, klassisk buffé med hembakta kakor.



Stort GRATTIS till Birgitta Prim och Per Gustafsson som med fina insatser under sommaren spelade till sig titeln i Dam- och Herrklass som Holmfastgolfmästare 2026.

Månadens lunchutflykt går till Lida Vårdshus, Tullinge den 21 oktober

Den 23 september åkte närmare 40 medlemmar till Restaurang Alba i Mariefred. Miljön var färgstark och mysfaktorn hög. Ett charmigt matställe med god mat och bra service. Ännu ett bra val av Mona & Anders.



Den 21 oktober åker vi till Lida Vårdshus som är den naturliga mötesplatsen på Lida med utsikt över sjön Getaren.

Lida Vårdshus serverar vällagad lunch mellan 11.00 – 15.00, med hembakat bröd och salladsbuffé. Vi samlas kl. 13.00 som vanligt.

Anmäl dig senast den 15 oktober till Anders Larsson, tel. 070-759 72 40, alt larsson440@hotmail.com eller Mona Spångmyr, tel. 070-999 47 94, alt. monspa47@gmail.com.

För de som önskar skjuts är det samling kl. 12.00 vid Centralens parkering.

Trivselkommitténs aktiviteter

Kom-igång-med AI – en dag till

Utöver de två tidigare fullbokade dagarna tillkommer nu ytterligare en dag. Det är den 20 oktober mellan 10.00–12.00 när vi för mindre grupper informerar, visar, underlättar att hitta fram till att i vardagen få ut mest glädje och nytta av AI. Deltagarna får även prova AI på egen PC eller mobil. Det kostar 50 kr, Swishas på plats

Anmälan till matsingemansson@gmail.com

Hovsjö Syriska-Ortodoxa Ärkestiftet S:t Jacob Församling.

Planerat besök oktober/november.

Hovsjö Syriska-Ortodoxa Ärkestiftet S:t Jacob Församling.

Planerat besök oktober/november.

Fika på Berget återkommer fredagen den 13 november när vi träffas på Lindbloms Café, Torekällberget kl. 11.00. Som vanligt har vi ett "Årstema" och den här gången är året 1986. Vad minns du från det året, händelser och musik.

Kungliga Hovstallet, Stockholm

Tisdagen den 19 november får vi en timmes Guidning. Kostnad 225 kr betalas till Holmfasts plusgiro nr 51 30-13-3
Anmälan till matsingemansson@gmail.com

Vinprovning

Fredagen den 20 november är dags för nästa vinprovning under ledning av vår egen sommelier Ulrika Ekström. Återkommer med närmare besked om tema och pris. Anmälan till tor.bratland@telia.com eller thomas@helmerson.se

PUB-kväll – under planering

Ewas Allsångsorkester på Rival den 28 september

Det var drygt 20 som tog tillfället i akt att åka till Rival för att sjunga och lyssna till Ewas Allsångsorkester som blivit något av en tradition. Härlig stämning med otroligt duktiga musiker som spelat i många TV-program Efter allsången blev det trevlig samvaro med mat och dryck på Rivals Taverna.



Missa inte det här nästa år!!

Ny utmaning – vi behöver fler frivilliga - bli volontär!

Vad är volontär = frivilligt arbete för dina medmänniskor och för din egen skull

Du engagerar dig frivilligt och utan krav på ekonomisk ersättning för att hjälpa till med en god sak, stötta en organisation eller göra insatser för andra människor

Nya planerade aktiviteter – där vi behöver dig!

Mobilfotografering & Bildredigering

Inspirera medlemmarna att ta bättre bilder och visa hur man enkelt redigerar direkt i mobilen

Musikminnen, Quiz & Önskelåtar.

Du leder träffar där vi återupplever musik från förr. Vi söker bakgrundsfakta om favoritartister, lyssnar på önskelåtar från deltagarna och kör medryckande musikquiz. Kanske i Pub-miljö?

Reseklubb för aktiva seniorer

Var med och samla en grupp för att spåna, planera och genomföra trevliga resor. Kanske med övernattnings och trevliga aktiviteter.

Fredagsvandringar i närområdet

Hålla i planeringen för sköna rundtursvandringar i Södertäljes fina närområden varannan fredag

Digital timmen – Lära mer om appar för vardagen

Hjälpa medlemmar att bli tryggare med praktiska appar som 1177, Spotify, WhatsApp med flera och andra smarta verktyg i mobilen

Vad får du ut som "volontär"?

- Du blir en del av ett härligt och drivet team
- Du bestämmer hur mycket tid du vill sätta av
- Du ser till att andra trivs tack vare din insats
- Du gör riktig uppskattad nytta för andra
- Du behöver inga förkunskaper, engagemang och nyfikenhet att dela glädjen med andra

Vill du vara med eller veta mer?

Tveka inte att höra av dig! Kontakta matsingemansson@gmail.com eller spfholmfast@gmail.com

SPF Seniorerna Holmfast skapar Södertäljes mest aktiva och givande gemenskap för seniorer!

Adventskryssning den 17-18 november till Mariehamn



Sommaren börjar närma sig slutet och många börjar planera inför kommande helger och begivenheter. Vi vill vara ute i god tid och presenterar nu en julbordskryssning med Birka Gotland den 17-18 november. Här kommer ett kortfattat program som grundar sig på en dygnskryssning Stockholm- Mariehamn med M/S Birka Gotland. Resan omfattar

- julbord inkl dryck (öl, vin, kaffe)
- brunch i Sjösalen inkl dryck
- taxfreekupon 50 kr/person

Program dag 1

15:30 Upphämtning, Torget Södertälje
16:00 Incheckning Viking Line terminal
17:30 M/S Birka Gotland avgår
18:00 Julbord i anvisad restaurang

Dag 2

11:00 Brunch i Sjösalen
14:30 Ankomst Stockholm

Pris

Del Inside Two (2 pers i hytt) 1144 kr
Enkelhytt Inside Two á pris 1309 kr
Del i Seaside Two (2 pers i hytt) 1264 kr
Enkelhytt Seaside Two 1549 kr

Anmälan och frågor senast 4 oktober till Björn Jelvegård, bjorn, jelvegard@gmail.com, eller 070-643 56 03. Uppge följande vid anmälan:

- För- och efternamn samt födelsedata
- Bostads- och E-postadress
- Mobilnummer
- Var jag stiger på bussen
- Boendalternativ, inkl delning av hytt

Medlemsnytt

Antalet ordinarie medlemmar uppgår till 743 och vi har fått 48 nya medlemmar från årsskiftet. Antalet vänmedlemmar uppgår till 90. Nu hälsar vi septembers månads nya ordinarie medlemmar välkomna och de är;

- Torsten Odelius
- Lillebil Höppe

Träff med nya medlemmar den 22 oktober

Vi vill redan nu flagga för träffen med nya medlemmar kl. 14.00 i Allhuset. Styrelse och valberedning presenterar sig själva och redogör för våra aktiviteter och får samtidigt lära känna den senaste tidens nya medlemmar.

Separat inbjudan har sänts ut de som blivit nya medlemmar under 2026.. Vi bjuder på kaffe med bröd.

Holmfasthockeyn - ny säsong startat

SSK har inlett serien på ett sätt som lovar gott inför resten av säsongen. Vi ser gärna att fler medlemmar kommer och stöttar laget för en fortsatt positiv utveckling. Spelartruppen har visat en helt annan inställning jämfört med föregående säsong. Det ska bli kul att gå på ishockey igen!!

Vi har bra platser som kostar 100 kr samt även bra pris hos Calle Aber. Boka gärna biljetter via holmfasthockeyn@gmail.com och bjud gärna in närstående eller senior. Hemmamatcherna under oktober är:

- Fredag 9 okt. 19:00 Vimmerby
- Söndag 11 okt. 16:30 Mora
- Fredag 16 okt. 19:00 Nybro
- Onsdag 21 okt. 19:00 Karlskoga

Kom också ihåg att anmäla dig till Sky Lounge, som verkligen uppskattades förra året. För 525 kr får du entrébiljett, buffé, kaffe och glass samt suveräna platser. Antalet platser är begränsat och de matcher som är aktuella är;

- Oskarshamn, onsdag 11 nov
- Kalmar, onsdag 9 dec

Vi återkommer med besked när vi ser vilken match som de flesta valt.

Holmfasthockeyn



Höstens aktiviteter - översikt

Bowling

Ansvarig: Mona Spångmyr, 070-999 47 94,
monspa47@gmail.com
Period 2026: 7 september – 7 december
Plats: Bollhallen
Tid: måndagar kl. 10.00 – 12.00
Avgift: 100 kr för 4 serier inkl. klot och skor

Boule

Ansvarig: Bengt Arvidsson, 072-150 20 17
bengt.arvidsson73@gmail.com
Period 2026: 3 september – 17 december
Plats: Lillehallen (vid Bollhallen)
Tid: torsdagar kl. 10.00 – 13.00
Avgift: 60 kr inomhus, 20 kr utomhus.

Akvarellmålning

Ansvarig: Ing-Marie Jedeman, 073-589 83 80,
ing-marie.jedeman@telia.com
Period 2026: 17 september – 19 november
Plats: Allhuset
Tid: torsdagar kl. 10.00 – 12.00
Avgift: 200 kr för perioden. Ta med eget material.

Holmfastkören

Ansvarig: Anders Kvist, körens dirigent,
070-681 52 89, anders.kvist42@gmail.com.
Period 2026: 26 augusti – 9 december
Plats: Allhuset
Tid: onsdagar kl. 10.00 – 12.15
Avgift: 500 kr per termin.

Linedance

Ansvarig: Robert Müller, 070-740 10 15
muller.r@telia.com
Period 2026: 25 augusti – 1 december
Plats: Allhuset
Tid: tisdagar kl. 10.00 – 11.30
Avgift: 400 kr per termin.

Gymnastik/Seniorträning

Ansvarig: Ann-Sofie Askerlöf, 070-231 97 56,
annsofie.askerlof@gmail.com
Kontaktperson:
Liisa Tallqvist, 070-204 83 30
Period 2026: 7 september – 23 november
Plats: Allhuset
Tid: måndagar kl. 9.00 – 9.45
Avgift: 700 kr per termin.

Litteraturcirkel

Kontaktansvarig: Gunvor Börjesson, 070-230 44
84, gunvor@borjesson.pp.se
2026: 11 sept., 9 okt, 6 nov, 4 dec.
Plats: Allhuset, Rektangeln
Tid: fredagar kl. 14.00 – 15.30
Avgift: 100 kr per termin. Kostnad för litteratur
tillkommer

Vattengymnastik (fulbokad)

Ansvarig: Liisa Tallqvist, 070-204 83 30
Period: 4 september – 27 november (12 ggr).
Plats: Bassängen, Allhuset
Tid: fredagar kl. 13.00 – 14.00
Avgift: 1 200 kr betalas till Holmfasts
plusgiro 51 30 13-3
Anmälan: Till Leif Wretander, 076-265 25 07,
wretander.leif@gmail.com

English Conversation

Ansvarig: Mike Wiles, 070-650 70 50,
wilesmike64@gmail.com.
Period: 15 september – 17 november
Plats: Allhuset, Ovalen
Tid: tisdagar kl. 14.00 – 16.00
Avgift: 600 kr per termin.

Kom-igång-med AI verkstad har två bokade
alternativa dagar med samma program. Det är den 29
september och 6 oktober kl. 10:00 – 12:00 i Ovalen,
Allhuset. Pris 50 kr/gång som Swishas på plats.
Fullbokat men ny dag och samma tid är 20 oktober.
Anmälan till: matsingemansson@gmail.com

Aktiviteter som tar tillfällig paus

Bridge – nybörjarkurs

Tidigare aktivitetsansvarig har meddelat att hon inte
åtar sig uppdraget fortsättningsvis.

Handarbetsgruppen

Tidigare deltagare har meddelat att de träffas på egen
hand i fortsättningen.

Finns det intresse att ta över någon av dessa
aktiviteter ber vi dig kontakta oss på 073-088 43 35
eller spfholmfast@gmail.com så tar vi hand om dig.

Samlingspunkt på tisdagar.



Varje tisdag kl. 15.00 träffas vi på Ritz för
”Seniorernas After Work” för att umgås och ha
trevligt tillsammans. Ca 16.00 bjuder Ritz på
kallskuret antipasti. En mycket uppskattad
samlingspunkt.